ORIENTAÇÕES PARA GESTORES E TRABALHADORES EM SAÚDE NOS SERVIÇOS HOSPITALARES E UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTONO CENÁRIO DE COVID-19

OBJETIVO

Este material possui orientações aos gestores e trabalhadores em saúde nos serviços hospitalares e unidades de pronto atendimento sobre o cuidado e o autocuidado em saúde mental e apoio psicossocial na epidemia de COVID-19.

INTRODUÇÃO

O cenário atual do COVID-19 nos provoca um grande desafio, a atuação dos profissionais de saúde diante de inúmeras situações difíceis, coletivas e individuais. Faz-se necessário compreender a pressão e a extensa jornada de trabalho vivenciada pelos gestores e trabalhadores em saúde e os impactos na saúde mental deste. Riscos de se infectar, infectar familiares, medo diante de um cenário de incertezas, muita pressão e a obrigação do auto isolamento social e familiar podem gerar e agravar sintomas e sofrimentos mentais.

Diante disso, o Departamento de Atenção Hospitalar, Domiciliar e Urgência – DAHU/SAES, através da Força Nacional do SUS, lança este material com orientações de autocuidado, cuidado em saúde mental e apoio psicossocial para os gestores e trabalhadores da urgência e emergência que estão na linha de frente ao cuidado a população nos serviços hospitalares e unidades de pronto atendimento.

Aos Gestores´

- Mantenha-se atento as suas condições de saúde mental e as condições de saúde mental dos seus profissionais;
- Dentro do possível, evite que o stress crônico afete diretamente você e sua equipe, isso evitará o adoecimento e afastamento dos profissionais, fragilizando ainda mais o processo de cuidado à população e ao mesmo tempo promoverá uma maior capacidade de desempenho;
- Um canal de comunicação efetivo e atualizado para os profissionais referente a fluxos, condutas e manejo clínico é fundamental para evitar ruídos entre as equipes garantindo que todos tenham acesso a mesma informação/orientação;
- É preciso ter tempo para o autocuidado e cuidado em saúde mental, nestes momentos de emergências, desastres e pandemias, colocar a saúde mental em segundo plano diante de tantas demandas é uma armadilha – Lembre-se: aspectos de saúde mental e sofrimento mental podem prejudicar o seu trabalho e consequentemente o planejamento de ações e cuidado ao paciente;
- Estabelecer rodízios entre os trabalhadores em tarefas mais estressantes para tarefas menos estressantes e ainda colocar trabalhadores em dupla com níveis de experiências diferentes facilitará o manejo e promoverá a qualificação do suporte;
- Horários flexíveis, quando possível é importante principalmente para aqueles que tem algum membro da família impactado pelo vírus ou no grupo de risco;

- Promover momentos de folga e descanso evitará fadiga e consequentemente promoverá melhorprodutividade;
- Responsabilizar profissionais que precisam se ausentar ou que esteja passando por alguma dificuldade não é uma boa estratégia, lembre-se cada um tem uma capacidade de reagir frente a situações de stress e pressão;
- A garantia de informações corretas e de fontes seguras promoverá segurança no trabalho e evitará situações de inseguranças, causadoras de stress;
- É importante que medidas e estratégias de saúde mental estejam disponíveis para os profissionais, que eles saibam onde e quem procurar quando sentirem necessidade, ofertar espaços de cuidado de saúde mental e apoio psicossocial, mesmo que virtual;
- Os profissionais que atuam na linha de frente do cuidado precisam ter uma noção mínima de cuidados em saúde mental e apoio psicossocial à população, promovendo o cuidado, evitando a sensação de ‘não saber como lidar’ o que pode gerar ainda mais stress e angústia na equipe - articule pequenas capacitações e materiais disponíveis sobre o tema;
- Atenção aos EPIs, é preciso que o trabalhador se sinta seguro quanto ao acesso e também a forma de uso dos EPIs;
- Alguns sinais e alterações de comportamento podem servir como alerta. Fique atento a sinais como medo, tristeza, apatia ou agitação, estes sinais podem ser frequentes nesses momentos e acolher e lidar em eles em equipe pode ser produtivo, mas em casos de estratégias coletivas e individuais utilizadas não serem suficientes para estabilização emocional, encaminhe ou procure apoio de um profissional de saúde mental e apoio psicossocial. Importante evitar o excesso de vitimização, de patologização e medicalização de sintomas esperados.
- Promova momentos onde cada um possa manifestar suas preocupações e medos, criando assim estratégias coletivas de compartilhamento de informações;
- Mantenha um cadastro dos serviços existentes de saúde mental e apoio psicossocial e de profissionais disponíveis para atendimentos online, de preferência;
- Gestores poderão enfrentar situações de stress ainda maior em função do nível de responsabilidade e do tamanho da equipe sob sua gestão. Assim é importante que recomendações citadas estejam em vigor tanto para a equipe quanto para os gestores e que esses possam investir no autocuidado desenvolvendo estratégias para mitigar o estresse buscando auxílio com a equipe ou com algum profissional de saúde mental, se sentir necessidade;

Aos Trabalhadores

- Atenção ao excesso de informações, procure informações em canais oficiais e em horários determinados: lembre-se, excesso ou a falta de informação pode gerar angústia e ansiedade;
- Cuide de sua alimentação, mantenha momentos de descanso e busque formas de relaxamento: cuidado com o uso de álcool, tabaco/cigarros, narguilé e outras drogas;
- Evite fazer uso de bebidas à base de cafeína em excesso pois prejudicará ainda mais o sono e consequentemente o descanso;
- Evite usar celulares, assistir televisão, usar o computador ou outros aparelhos eletrônicos bem como acessar informações que possam aumentar o estresse e a ansiedade próximo ao horário de dormir;
- Sentimentos como medo, tristeza, insegurança são normais, peça ajuda se perceber que esses sentimentos estão te paralisando ou dificultando exercer suas atividades – não se culpe, procure apoio, converse com alguém da sua confiança ou profissional de saúde mental/apoio psicossocial;
- O apoio oferecido aos outros pode, de alguma forma,acalmar a sensação de que podemos fazer pouco para melhor a situação vivida além de ajudar uma pessoa que precisa;
- Atenção ao uso dos EPIs e siga as normas e recomendações sobre formas de prevenção de contágio;
- A COVID-19 é causada por um novo vírus e com aspectos ainda desconhecidos,somado a isso a vivência de atuação em uma pandemia é algo novo para a maioria dos profissionais, em caso de dúvidas e dificuldades procure um supervisor/gestor ou outro canal de informação segura;
- Habilidades utilizadas no passado ou em outras situações de stress e que foram uteis podem lhe ajudar também neste momento;
- O afastamento físico de familiares e amigos neste momento pode ser necessário, mas não se afaste emocionalmente. Sempre que possível mantenha contato através das plataformas de mídias sociais;
- Familiares e pessoas da sociedade podem, de alguma forma, manifestar receio em se aproximar e até mesmo demonstrar atitudes de estigma e preconceito, isso pode agravar a situação de isolamento, busque contato com pessoas que você confia;
- Lembrar do propósito no momento da escolha da profissão pode lhe ajudar a vivenciar este momento, da importância de sua atuação lhe dá conforto e motivos para prosseguir;
- Ao atender pessoas que, por questões culturais ou sociais ou de idade, apresentem uma maior dificuldade de compreensão utilize formas claras de esclarecimentos, de maneira objetiva;

REFERÊNCIAS

Comitê Permanente Interagências (IASC). Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio. 196pPsicossocial em Emergências Humanitárias. Tradução de Márcio Gagliato. Genebra: IASC, 2007.

Fundação Osvaldo Cruz (FIOCRUZ). Orientações para o cuidado e autocuidado em saúde mental para os trabalhadores da FIOCRUZ – Diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19). Elaborado pela Coordenação de Saúde do Trabalhador – CST/Cogepe/Fiocruz. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, março de 2020.

IASC. Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referente ao surto de COVID-19. Versão 1.5. Tradução de Dr. Márcio Gagliato. Genebra: IASC, março 2020.

OMS/OPAS. Primeiros Cuidados Psicológicos: Guia para Trabalhadores de Campo. Tradução Márcio Gagliato. Genebra: WHO, 2015.

OMS/OPAS. Guia Técnica de Salud Mental em Situaciones de Desastres y Emergencias. Genebra: WHO, 2016.

OMS. Mental Health and Psychosocial Considerations during COVID-19. Atualizado em 06 março de 2020. Tradução livre. Disponível em https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf. Acesso em 02/04/2020.

OPAS/OMS. Manejo Clínico de Condições Mentais, Neurológicas e por Uso de Substâncias em Emergências Humanitárias. Guia de Intervenção Humanitária mhGAP (GIH-mhGAP). OPAS, 2020.

Médicos sem Fronteiras (MSF). Cinco dicas de saúde mental. Disponível em: https://www.msf.org.br/noticias/5-dicas-de-saude-mental. Acesso em 02/04/2020.

MSF. Vídeo: Cuidados psicológicos em tempos de crise – COVID-19. Disponível em: https://www.msf.org.br/videos/covid-19-cuidados-psicologicos-em-tempos-de-crise. Acesso em 02/04/2020.